HALTERE

Atenție la „aruncat"!

Alexandr Ivanovici Falameev — care predă de cîtva timp lecții teoretice și practice antrenorilor de haltere din țara noastră — este lector șef al catedrei de haltere a Institutului de Cultură Fizică „Leshaft" din Leningrad.

A. I. Falameev este un nume cunoscut in sportul halterelor. Pină nu de mult el a fost un sportiv de valoare mondială. Dintre performanțele sale vom aminti cele două titluri de campion al U.R.S.S. (la categoria ușoară), cele șase recorduri unionale, precum și rezultatele excelente la categoria ușoară (380 kg) și la categoria semimijlocie (397,5 kg). De cițiva ani, A. I. Falameev este președintele secției de haltere din Leningrad și antrenorul echipei de haltere a marelui oraș de pe malurile Nevei.

Zilele trecute am discutat cu emeritul antrenor sovietic.

— Ați putea să ne schițați in citeva cuvinte unele metode folosite in U.R.S.S. pentru dezvoltarea sportului cu haltere in rindul maselor largi ale tineretului?

— Intrebarea imi face plăcere. La Leningrad mă ocup indeosebi de creșterea tinerelor cadre. De altfel, in legătură cu această problemă am scris o carte intitulată „Halterele in rindul tineretului", care se află in prezent sub tipar. Cum să angrenăm tineretul in acest sport? In primul rind printr-o intensă muncă de propagandă prin presă, radio, televiziune. Popularizarea halterelor prin demonstrații in uzine, in școli și la sate este deasemenea un factor foarte important. Tineretul trebuie să aibă astfel de condiții incit să vină cu plăcere la antrenamente.

Un rol important il au antrenorii, care vor trebui să aibă o inaltă calificare și să folosească cele mai bune metode pedagogice. Tinerii sportivi trebuie să știe că drumul spre inalta măiestrie cere multă seriozitate și o muncă intensă. Marii campioni și recordmani ca Lopatin, Jgun și Kono au inceput practicarea halterelor din copilărie, dar performanțe mari au obținut doar după o perioadă destul de lungă

— Ce părere aveți despre halterofilii noștri ?

— Timpul scurt de cind mă aflu printre ei nu mi-a permis să am o părere precisă despre toți halterofilii fruntași din Rominia. Pot să afirm insă chiar de pe acum că aveți un material uman excelent, care bine pregătit va putea da rezultate foarte bune. O impresie excelentă mi-au lăsat Balaș Fiți *și* Lazăr Baroga. *Primul are calități fizice superioare chiar recordmanului mondial Evghenii Minaev și, ceea ce este foarte important, lucrează corect. Lazăr Baroga are o fibră mușchiulară care poate da un randament și mai mare. Despre ceilalți, vom vorbi după ședințele următoare...*

— Ce recomandări faceți halterofililor ?

— Tinerilor pe care-i antrenez la Leningrad le repet mereu că o viață sobră, sportivă, o alimentație rațională și consistentă, odihna la ore regulate, evitarea oricărui exces contribuie in mare măsură la obținerea unor rezultate de mare valoare.

Și acum, o recomandare de ordin tehnic pentru sportivii romini: imbunătățirea rezultatelor la proba „aruncat". In U.R.S.S. s-au făcut o serie de cercetări in acest domeniu. S-a inițiat chiar o intrecere la o categorie cu participarea celor mai buni 10 la „impins", a celor mai buni 10 la „smuls" și a celor mai buni 10 la „aruncat". Care credeți că au fost cei mai buni la totalul celor trei probe? Cei care au „aruncat" cel mai mult, urmați de cei de la „smuls" și pe ultimul loc cei de la „impins". Concluzia este evidentă. Deci accentul trebuie pus pe: 1. „aruncat", 2. „smuls", 3. „impins". Veți vedea ce rezultate bune vor obține halterofilii romini dacă iși vor corecta in mod simțitor performanțele la „aruncat".

In ceea ce mă privește, mă voi strădui să impărtășesc cu drag cunoștințele mele antrenorilor și halterofililor fruntași din țara dv. Voi fi foarte bucuros să aud la Leningrad vești cit mai bune despre rezultatele halterofililor romini. Insemnează că munca noastră comună a adus roade.

(Interviu luat de ION OCHSENFELD)



A. I. Falameev in timpul lecției, in mijlocul antrenorilor

RUGBI

Nu putem fi pe deplin mulțumiți

Dacă ar fi să dăm un calificativ rugbiștilor noștri, în funcție de comportarea avută în partida pe care ei au cîștigat-o duminică în fața lui F. C. Lourdes, am putea spune că ei ne-au mulțumit, dar numai pe... jumătate. Desigur, față de faima adversarului rezultatul final (11—3) e măgulitor. Dar el putea fi și mai bun (în orice caz, noi ne așteptam la mai mult). Să fim oare prea exigenți ? Credem că nu.

> JEAN PRAT, antrenorul echipei Lourdes, ne-a declarat după meci : **„Deosebit de interesantă această intilnire. Aș putea spune, o bătălie a inaintărilor. Rominii, avantajați și de o mai bună pregătire fizică, au avut ciștig de cauză. Scorul este firesc. Apreciez maniera corectă în care și-au desfășurat jocul ambele echipe, ca și calitatea impecabilă a arbitrajului".**

Considerăm că rugbiștii noștri trebuiau să învingă mai categoric pentru că :

a) erau foarte bine pregătiți și prezentau o formație în plină formă, o echipă rodată intr-o competiție internațională — „Cupa Păcii" — unde s-au impus autoritar ;

b) jucătorii de la Lourdes — un „15" de club foarte bun — prezentau cîteva „găuri" în formație, lipseau trei titulari (Crauste, Lacaze și Rancoule) reținuți pentru turneul din Noua Zeelandă ;

c) pregătirea fizică a francezilor a fost deficitară.

Și atunci, cînd toate argumentele



De la stinga : Domec, Taillantou, Martine și Marquesuzaa

pledau în favoarea noastră, de ce nu am învins mai categoric ? De ce nu am putut impune noi tactica, trebuind să jucăm, în multe momente, în funcție de adversar. Să nu fi avut băieții noștri destulă dîrzenie, suficient elan ? Ba da ! Toate acestea au existat și ele au contribuit din plin la obținerea unei victorii meritate și aplaudate.

Dar toate ar fi fost și mai bune, dacă nu am fi manifestat deficiențe la capitolul tehnică. Aceste lipsuri s-au manifestat de data aceasta la talonaj. In repriza I am numărat grămezile ordonate. Au fost 13. Francezii au obținut balonul de nouă ori, noi doar de patru ori ! Credem că nu a existat o suficientă sincronizare între taloner și mijlocaș, iar forța de împingere a grămezii a fost mai scăzută ca deobicei. In atari condiții, lipsiți de majoritatea baloanelor la grămadă, era foarte greu să ne impunem jocul Incolo, înaintașii noștri au jucat bine în cimp, acționînd frumos ori de cîte ori au avut ocazia. Iar la margine ei au manifestat o ușoară superioritate. In aceeași repriză (I) au fost 15 repuneri în joc de la margine. Noi am beneficiat de balon de nouă ori, francezii de șase ori.

Alte deficiențe tehnice pe liniile dinapoi : la transmiterea balonului, la schimbarea direcției de atac (capitole în care francezii ne-au fost superiori) și mai ales în transformarea loviturilor de picior. Am ratat prin Penciu și Țibuleac — ambii în zi mai slabă — multe puncte, care ne-ar fi putut rotunji succesul.

Deci este necesară o atenție mărită la îmbunătățirea tehnicii. Și dacă vom realiza progresul așteptat și în această direcție, atunci cu adevărat ne vom putea măsura puterile, cu apreciabile șanse de victorie, cu cei mai buni din lume.

D. CALLIMACHI

Incep excursiile în Deltă

Delta nu-i nici cînd mai frumoasă ca-n iunie...

Iunie in Deltă inseamnă intoarcerea păsărilor, vegetație bogată, belșug de pește, plaje și... absența țînțarilor ! De aceea, O.N.T. „Carpați" organizează săptăminal excursii in această regiune, unică în felul ei in Europa și chiar in lume.

Sub toate aspectele, Delta prezintă puncte de atracție deosebit de interesante.

Prima excursie de anul acesta are plecarea simbătă 17 iunie, continuind in fiecare simbătă. In cele șapte zile petrecute in Deltă, sediul va fi pe vapor. In program: vizitarea orașelor Galați, Sulina, Sf. Gheorghe, Tulcea (combinatul piscicol, fabrica de conserve de pește); călătorie pe Canalul Sulina și pe brațul Sf. Gheorghe cu ieșire la Marea Neagră; vizitarea cherhanalelor de la Sulina și Sf. Gheorghe, excursie la Lacul Matița și, cu ceamul, pe canalul Dranov și la lacul Razelm, focuri de tabără, carnaval și mese cu specialități pescărești. La inapoiere, un concurs „Cine știe ciștigă !" pe marginea celor văzute in excursie.

BASCHET

IN PLINĂ ACTIVITATE...

● De joi începe consfătuirea antrenorilor ● Se cunosc toate finalistele campionatelor de juniori ● Harlem Globetrotters joacă după un regulament deosebit de cel internațional

● De joi pină duminică, antrenorii de baschet din țara noastră vor discuta în cadrul consfătuirii anuale cele mai actuale și importante probleme ale acestui sport. Lucrările consfătuirii se vor desfășura la sediul Consiliului General U.C.F.S., strada Vasile Conta nr. 16, etajul VIII, începînd de joi, ora 9. Sîmbătă și duminică vor fi invitați și unii dintre cei mai buni arbitri din țară.

● In urma încheierii campionatelor de juniori ale orașului București au fost desemnate toate formațiile care își vor disputa vineri, sîmbătă și duminică titlurile de campioane republicane la juniori și junioare. Aceste echipe sînt : Clubul sportiv școlar București, S.P.C. București, Clubul sportiv școlar Luceafărul Brașov, Clubul sportiv școlar Cluj (la băieți) și Clubul sportiv școlar București, Școala sportivă de elevi nr. 2, Clubul sportiv școlar Harghita Tg. Mureș și Clubul sportiv școlar Luceafărul Brașov (fete). Aceste echipe își vor disputa titlurile de campioane într-un turneu care începe vineri, pe terenurile Știința.

● Evoluția echipei profesioniste Harlem Globetrotters este așteptată cu interes de antrenori, tehnicieni și jucători, deoarece jucătorii de culoare care alcătuiesc formația sînt renumiți pentru tehnica și tactica lor.

In legătură cu evoluția profesioniștilor negri, precizăm că ei joacă după un regulament deosebit de cel internațional. Astfel, ei joacă 4 reprize a cîte 10 minute (pauze de cîte 10 minute între reprizele 1—2 și 3—4 și pauză de 15 minute între reprizele 2—3), sînt eliminați după 6 greșeli personale, pot cere de 6 ori cîte 1 minut de întrerupere, se aplică vechea sancțiune de „teren" și „10" secunde pentru trecerea mingii din apărare în atac ș.a. In plus, pentru a spori spectaculozitatea unor acțiuni, ei comit unele abateri de la regulament, nesancționate în mod voit de arbitrul „de casă" Ellie Hassan.

TIR

Noii campioni ai Capitalei

Cele trei zile de intreceri din cadrul campionatului individual al Capitalei au ținut incordată atenția spectatorilor și sportivilor prezenți la poligonul Tunari. Majoritatea trăgătorilor au dovedit o bună pregătire tehnică. Remarcăm indeosebi rezultatele obținute de Aurelia Cosma care a egalat recordul R.P.R. la armă liberă 3x30 focuri poziția culcat și D. Danciu care a egalat recordul țării la skeet 100 buc. In afara campionatului, școala sportivă de elevi nr. 1 a organizat primul concurs de talere aruncate din șanț pentru juniori, afirmîndu-se tineri cu reale perspective ca Gh. Sencovici (22 t), V. Hupoiu (19 t), L. Mezincescu, A. Sevcenco ș.a.

Iată rezultatele: *talere aruncate din șanț 100 buc.:* 1. I. Lovinescu (C.C.A.) 88 t, 2. V. Treistaru (C.C.A.) 87 t, 3. I. Stănescu (C.C.A.) 84 t ; *armă liberă calibru redus 3x40 focuri seniori poziția culcat, grupa A:* 1. N. Dumitrescu (Victoria) 393 p (9 m) ; 2. M. Antal (Știința) 393 p (6 m); 3. M. Lazăr (Dinamo) 392 p. *Poziția in genunchi:* 1. I. Olărescu (Știința) 379 p; 2. L. Cristescu (C.C.A.) 377 p; 3. I. Văcaru (Dinamo) 376 p. *Poziția in picioare:* 1. I. Văcaru 357 p (15x10); 2. V. Enea (C.C.A.) 357 p (14x10); 3. C. Antonescu (Victoria) 357 p (10x10). *Pe trei poziții:* 1. I. Văcaru 1122 p; 2. L. Cristescu 1121 p; 3. M. Rusescu (Din.) 1118 p. *Grupa B* (categ. a II-a și a III-a): Gh. Vasilescu (Prog.) 1079 p. *Pistol calibru mare:* 1. M. Dimitriu (C.C.A.) 576 p; 2. P. Mocuță (Dinamo) 569 p; 3. Al. Klaus (C.C.A.) 562 p. *Armă liberă calibru redus 3x30 focuri senioare, poziția culcat grupa A:* 1. Ana Goreti (Victoria) 295 p; 2. Jaqueline Zvonevski (Dinamo) 291 p; 3. Rodica Luca (Progresul) 290 p. *Poziția in genunchi:* 1. Ana Goreti 286 p; 2. Elena Seimeanu (Prog.) 282 p; 3. Ioana Soare (Știința) 275 p. *Poziția in picioare:* 1. Ana Goreti 261 p; 2. Maria Otz (Victoria) 256 p; 3. Paraschiva Almășan (Dinamo) 254 p. *Pe trei poziții:* 1. Ana Goreti 842 p; 2. Elena Seimeanu 814 p; 3. Maria Otz 812 p. *Grupa B:* Ruxandra Marinescu 759 p. *Talere aruncate din turn 100 buc:* 1. D. Danciu (Victoria) 97 t; record R.P.R. egalat; 2. V. Calomfirescu (C.C.A.) 81 t; 3. P. Ștefan (C.C.A.) 75 t. *Armă liberă calibru redus 60 focuri culcat seniori grupa A:* 1. M. Antal 587 p; 2. L. Cutcutache (Prog.) 584 p, (45x10); 3. C. Antonescu (Victoria) 584 p (44x10); *grupa B:* V. Zain (Prog.) 579 p. *Senioare grupa A:* 1. Ana Goreti 580 p, (42x10); 2. Jaqueline Zvonevski 580 p. (40x10); 3. E. Oargă (Dinamo) 577 p. *Grupa B:* Georgeta Ion (Met.) 558 p. *Pistol viteză, grupa A:* 1. M. Dimitriu (C.C.A.) 581 p; 2. I. Tripșa (Din.) 581 p; 3. M. Dochiliță (C.C.A.) 580 p, *grupa B:* S. Rădulescu (Din.) 552 p. La pistol precizie grupa A pe primul loc s-a clasat T. Manicatide (Victoria) cu 549 p, iar la grupa B, D. Ciobotaru (C.C.A.) cu 521 p.

Litoral sportiv 1961...

(Urmare din pag. 1)

volei și terenurile de baschet, tenis și handbal de la Vasile Roaită, frumosul complex sportiv de la Techirghiol, care cuprinde terenul de fotbal, cel de volei, baschet etc. precum și terenurile de volei, fotbal și handbal de la Mangalia etc. Așadar, un număr suficient de baze sportive care așteaptă cit mai mulți oaspeți. Toate aceste baze sportive au fost reamenajate și sint gata pregătite pentru intreceri. Desigur insă că nu ne vom opri aci.

— AU FOST CREATE ȘI ALTE POSIBILITĂȚI DE PRACTICARE A SPORTULUI ?

— Bine ințeles. Cu toată atracția... plajei, mulți dintre vizitatorii litoralului doresc să practice șahul și tenisul de masă. La punctele culturale și la toate cluburile centrale se găsesc șahuri și mese de tenis care pot permite chiar organizarea unor concursuri.

— CE ALTE MASURI AU FOST LUATE ?

— Activitatea sportivă a primit un ajutor serios prin alocarea unor fonduri însemnate pentru o serie de utilaje sportive ca și pentru cumpărarea de material și echipament sportiv. Să amintesc doar că, de curind, la Vasile Roaită și Eforie a fost cumpărat material și echipament sportiv de peste 60.000 lei. De asemenea, o acțiune care va contribui la desfășurarea unei intense activități o constituie încadrarea tuturor stațiunilor de pe litoral cu organizatori sportivi, care vor sprijini inițierea diferitelor întreceri, vor asigura asistența tehnică necesară etc.

— CUM SE DESFAȘOARĂ COLABORAREA CU CONSILIUL ORAȘENESC U.C.F.S. ?

— Numai printr-o strinsă colaborare cu toți factorii de resort din localitate poate fi îndeplinită importanta sarcină de a se asigura oamenilor muncii veniți la odihnă posibilitatea de a practica sporturile preferate. Cunoaștem planul special de acțiune al consiliului orășenesc U.C.F.S., l-am studiat și ne-am propus să sprijinim efectiv realizarea lui. Astfel, pentru fiecare stațiune în parte au fost programate întreceri de volei, fotbal, baschet, natație, șah, ciclism etc., la care vor participa oaspeți ai litoralului și sportivi din diferite localități. De asemenea, vor avea loc demonstrații ale sportivilor fruntași. Cred că în acest an tehnicienii, antrenorii și profesorii de educație fizică vor acorda și mai mult sprijin bunei organizări a activității sportive pe litoral. In curind, vom organiza și primele discuții pe această temă în fiecare stațiune. Cu acest prilej vom afla desigur multe alte probleme pe care, împreună cu consiliul orășenesc U.C.F.S., ne vom strădui să le rezolvăm în cit mai bune condiții, pentru ca oamenii muncii din țara noastră veniți la odihnă și turiștii de peste hotare să găsească pe litoral cele mai bune condiții de practicare a sportului.